

Heildarneysla á fitu tengist ekki kransæðasjúkdómum:

Samsetning fitu í fæðu lykilatriði

- segir Laufey Steingrimsdóttir prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands

Laufey Steingrimsdóttir prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands segir að hún sé sammála því sem fram kemur í nýrri skýrslu FAO og WHO um næringarráðgjöf vegna fitu og fitusýra.

„Það sem kemur þarna fram er að samsetning fitu í fæðu skipti langmestu máli, að menn skipti út harðri eða mettaðri fitu úr matarræði fyrir fjölmættaða. Þetta hefur verið mikið áhersluatriði hér á landi og við höfum náð árangri með það. Það hefur orðið mikil breyting á samsetningu fituneyslu Íslendinga þar sem mikil

minnkun hefur orðið á neyslu mettadrar fitu og transfitusýra. Það hefur dregið verulega úr neyslu á mjólkurfitu, smjöri og smjörlíki og einnig neyslu á feitu kjöti. Í staðinn hefur fólk farið að neyta mjúkrar fitu, fólk notar olíur í stað smjörlíkis, velur magrari mjólkurvörur og magrara kjöt.

Það er einn veigamesti þátturinn í að gríðarlega hefur dregið úr kransæðasjúkdómum hér á landi, svo mikið að það hefur vakið heimsathygli. Það varð 80 prósent faekkun á dauðsföllum af þeim sökum á árabílinu 1981 til 2006 í aldurshópnum 25 til 74 ára. Nýlega var

einmitt birt fræðigreinin um það byggð á rannsóknum Hjartaverndar.“

Ekki ný sannindi

Laufey segir að eins og kemur fram í skýrslunni tengist heildarfituneysla hjartasjúkdómum lítið sem ekkert, það sé þekkt og þurfi ekki að koma á óvart. „Þar sem borðuð er mikil mjúk fita en ekki hörð, þar er áhættan á hjartasjúkdómum mun minni en annars staðar. Við getum lítið til Grænlands þar sem neysla á fiskfitu var mikil eða til margra Miðjarðarhafslönda þar sem var mikil fituneysla en sú fita var mjúk, ekki hörð.“

Túlkun mjólkuriðnaðarins

Varðandi afstöðu mjólkuriðnaðarins bendir Laufey á að í skýrslunni komi fram að mikil neysla á mettaðri fitu hafi tengsl við kransæðasjúkdóma. „Það eru sett fram sannfærandi rök í skýrslunni fyrir að svo sé. Það kemur vissulega fram að heildarneysla á fitu virðist ekki hafa áhrif á hættuna á hjartasjúkdómum en það er engan veginn hægt að túlka niðurstöður þessarar skýrslu með þeim hætti að neysla á mjólkurfitu hafi ekki slík áhrif. Það er túlkun mjólkuriðnaðarins.“